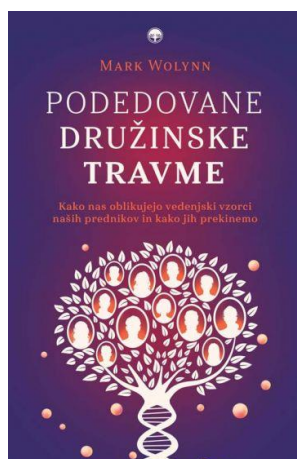




»...Kako nas oblikujejo vedenjski vzorci naših prednikov in kako jih prekinemo...«

Podedovane družinske travme

Včasih se zdi, da se obsesivne misli, kronične bolečine, fobije, anksioznost in depresija pojavijo od nikoder, saj sploh ne izhajajo iz naših življenjskih izkušenj. Zakaj pa potem trpimo zaradi njih? **Mark Wolynn** v priročniku za samopomoč razkriva presenetljivo trditev, da so vzroki v podedovanih izkušnjah, ki smo jih že pred rojstvom prejeli od staršev in / ali starih staršev. Čeprav jih morda nismo nikoli srečali in za njihovo bolečino na zavestni ravni sploh ne vemo. Smela trditev postavlja tezo, da plastične spremembe, ki jo povzročijo naše izkušnje, ne sežejo le globoko v naše možgane - in jih spreminjajo, ampak tudi v naše gene, ki jih prav tako spreminjajo. Travmatične izkušnje se lahko prelivajo iz generacije v generacijo. V priročniku razgrinja primere ljudi, ki jim je pomagal razvozlati družinske travme, s tem pa odpreti pot za prenehanje trpljenja. Bralca vodi po svoji metodi z namenom, da sam odkrije vir svojega trpljenja in mu odvzame ost, s tem pa omogoči celjenje ran in vzpostavitev novega, boljšega življenja. Nudi vprašanja za samodiagnozo oz. raziskovanje lastnih strahov in anksioznosti, ki se izkazujejo v naših vsakdanjih besedah, vedenju in telesnih simptomih. V naslednjem koraku pove, kako prepoznati negativne izkušnje prejšnjih generacij, da prekinemo njihov zli čar. Nato bralca vodi skozi metodo celjenja ran s pomočjo vizualizacije, pogovora in imaginacije, ki omogočajo ponovno povezovanje s samim seboj, s tem pa trdne temelje, da prevzamemo krmilo svojega življenja, notranjega miru in zdravja. Toplo priporočam v branje in razmislek! **Predstavitev: Maja Črepinšek**



Založba Primus, 2022
Mehka vezava, 284 strani
Mere: 14,0 x 22,0 cm
ISBN: 9789617129496
Cena: 27,00 €